

Инструкция по выполнению итоговой контрольной работе

7 класс

Промежуточная контрольная работа включающая две письменные работы, 8 заданий по теории с краткими ответами и 2 задания с развёрнутыми ответами, а также 2 задания из практики. На всё выполнение отводится 40 минут. Ответы по теории необходимо выполнять на данных бланках с вопросами.

К каждому заданию даётся 3 варианта ответа, только один – правильный. Букву правильного ответа необходимо записать.

Практическую часть необходимо выполнить за наименьшее преодоление времени.

Баллы, полученные Вами за все выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Вариант 0

1. Палки в лыжных гонках необходимы для

- а) отталкивания;
- б) прыжков;
- в) размахивания.

Ответ: _____

2. Гимнастика развивает

- а) скорость,
- б) силу,
- в) выносливость

Ответ: _____

3. Торможение на лыжах называется

- а) «бороной»,
- б) «елочкой»,
- в) «плугом».

Ответ: _____

4. Для воспитания быстроты используют

- а) подвижные и спортивные игры,
- б) упражнения, выполняемые в высоком темпе;

в) силовые упражнения

Ответ: _____

5. В каком городе зародились Олимпийские игры

а) Рим,

б) Спарта,

в) Афины.

Ответ: _____

6. Олимпийское движение возглавляет

а) Всемирный олимпийский комитет,

б) Международная олимпийская академия,

в) Международный олимпийский комитет.

Ответ: _____

7. К участию в древних Олимпийских играх не допускались

а) рабы, иностранцы, женщины;

б) рабы, женщины;

в) женщины, иностранцы.

Ответ: _____

8. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной

а) одной стадии;

б) двойной длине стадиона;

в) 200м

Ответ: _____

Задания 9 - 10 требуют написания полного развернутого ответа

9. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений без присутствия врача;
- в) выполнение упражнения без присутствия товарища

10. Первая помощь при растяжении

- а) наложить шину;
- б) приложить холод и наложить давящую повязку;
- в) согреть и наложить давящую повязку

Ключи ответов на тестовые задания

Практическое задание.

На её выполнение отводится 20 минут.

Баллы, полученные Вами за все выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно быстрее и набрать наибольшее количество баллов.

Задания 11 и 12 требуют проявления физических способностей

11. Подъём туловища за 1 мин.

12. Бег 60 м., сек.